

OOMUKAI TIMES

第61号 / 6月1日発行

大向地区 人口 417人 (男性187人 女性230人)

世帯数 196世帯

4/30現在



発行：大向公民館 情報があればこちらまで→ TEL.88-0312 E-mail oomukai-ko@city.shunan.lg.jp

パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進連絡協議会』ホームページ

(<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)



去る四月二十五日(水)に、大向コミュニティ福祉部主催で、独り暮らしのお年寄りを対象に親睦旅行がありました。行き先は柳井市。午前中はフラワーランドで綺麗なお花を見て回り、午後からは果子乃季本店の工場見学をしながら、たくさんお土産を買いました。とても楽しい一日でした。

「糖尿病の人が増えています！あなたは大丈夫？」

ストレス社会の近年、増え続けているのが糖尿病。

糖尿病にも、いくつかの種類があります。しかし、その95%以上は2型糖尿病と言われ、遺伝因子と食べすぎ、運動不足、ストレス、お酒の飲みすぎといった生活習慣が加わって、発症します。

初期の糖尿病は、自覚症状が殆どありません。そのため、血糖値が高いと言われてたくらいでは放置されがちですが、やがて、手足がしびれたり、視力が下がったり、腎機能の低下がおこる場合があります。

では、この怖い糖尿病にかからない為には、どうしたらいいのでしょうか？

まず、糖尿病の原因とされる、過食、運動不足、精神的ストレスなどを解消し、適切な睡眠をとるように心掛けましょう。そして、年に1回は、特定健診を受け、早期発見に努めましょう。

第27回 超簡単スピードレシピ

今回は お酒のおつまみにたまらない！止まらない！

マッシュルームのエスカルゴ風 です。

材料（4人分）

マッシュルーム(ホワイト)	・・・12個
にんにく	・・・1かけ
刻みパセリ	・・・大さじ1
バター	・・・40g



作り方

- ① マッシュルームの軸を取る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② バターをクリーム状に練り、刻んだにんにくとパセリを加えて混ぜ合わせる。
- ③ マッシュルームの軸を抜いた部分に②を詰め、耐熱皿に並べてオーブントースターでマッシュルームに軽く焼き色がつくまで焼く。

6月予定(大向地区)

日	曜日	行 事 予 定
1	金	容器包装プラスチック
2	土	
3	日	
4	月	可燃ごみ
5	火	その他プラスチック
6	水	古紙・衣類
7	木	可燃ごみ
8	金	容器包装プラスチック
9	土	
10	日	
11	月	可燃ごみ
12	火	びん・缶
13	水	料理教室(9:00～ 大向公民館) ペットボトル
14	木	可燃ごみ
15	金	やまびこ号巡回(10:00～10:40)大向公民館前 容器包装プラスチック
16	土	
17	日	
18	月	可燃ごみ
19	火	足腰しゃつきり講座(10:00～11:30 大向公民館) 不燃ごみ
20	水	古紙・衣類/処理困難物
21	木	可燃ごみ
22	金	容器包装プラスチック
23	土	
24	日	
25	月	可燃ごみ
26	火	びん・缶
27	水	ペットボトル
28	木	可燃ごみ
29	金	容器包装プラスチック
30	土	

イベント情報

※料理教室が開催されます！

日 時：平成24年6月13日(水曜日) 9:00～
 会 場：大向公民館(参加希望の方はすぐに公民館まで連絡下さい！)
 内 容：季節感を味わう料理

※大道理 ほたる鑑賞の夕べが開催されます！

日時：平成24年6月8日(金曜日)18:00～ 2日間
 6月9日(土曜日)
 会場：大道理公民館及び周辺
 内容：8日 周南の歌姫 原田侑子
 KRYラジオ「友ラジ」でお馴染み大島寛美によるライブショー
 9日 ハワイアンバンド演奏

元気発見！ 大向

このコーナーでは、大向地区に住む元気な人や風物、又その季節に出会う素敵な光景など、出会いやふれあいの中から見つけた「大向の元気・素敵」を紹介します。

「金峰山麓の素敵な住人」



嶽地区に住む原田さんから素敵な住人を紹介していただきました。金峰山麓の大木の樹洞に住む「フクロウの親子」です。訪問時、残念ながら親は不在でしたが、雛が2羽寄り添うようにしていました。（写真）

フクロウは、ふ化から約1か月で巣立ちます。この雛たちも巣立ちまであとわずか。雛の成長を日々見守ってきた原田さん夫妻にもうしばらく、ひとときの安らぎと楽しみをあたえてくれそうです。

Q&Aコーナー.....

【問題】次のごみの中で、黄色の袋の「容器包装プラスチック」として出せないものはどれでしょう？

（注：いずれも中身を使い切って、洗っています。）

- (あ) プラスチック製の化粧品の入れ物
- (い) わさびのチューブ
- (う) 豆腐の容器
- (え) サンポールやキッチンハイターの容器
- (お) 果物ネット

答えは来月号にて！

✚ 先月の答え

①ーイ ②ーエ ③ーオ ④ーウ ⑤ーア

✚ 適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに公民館のポストに投函下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。（ご来館頂いた時、粗品をお渡しします。）

✚ 今月の当選者 藤本孝司さん（二俣上）

今月の花言葉

「あじさい」

移り気
心房強い
高慢

